9

СЕРИЯ «ЗАС

СОВЕТЫ ТИБЕТСКИ ВРАЧЕВАТ

ПО МАТЕРИАЛАМ ПЕРИ

2. РАМ (ВМ) 41 «центр энер[illegible]
на 2 см левее и правее точки KG([illegible]
3. РАМ (ВМ) 40 «поперечная [illegible]
лизация: на 8 см левее и правее пупк[illegible]
4. В (VII) 20 [illegible] согласия [illegible]
желудочной железы». Локализация [illegible]
остистого отростка XI грудного позвонка [illegible]
ее и правее средней линии.

Условные обозначения: KG(4MV) [illegible]
[illegible]ий» непарный меридиан зачатия. В [illegible]
[illegible]диан мочевого пузыря. РАМ (ВМ) — вне[illegible]
[illegible]ная точка.

Точки данной комбинации массируются у [illegible]
[illegible], испытывающих состояние психической и физи[illegible]
[illegible]ской слабости, когда бывает трудно приступить
к любой работе, а ее выполнение очень утомляет,
кажется, что жизнь утрачивает все свои краски, нет
желания ни в чем участвовать, кроме покоя. Кроме
того, может пропасть всякий интерес к жизни. Ве-
дущую роль при этом играет утрата способности
сосредоточиваться и снижение наблюдательности.
Снижается чувствительность к различным раздра-
жениям и даже стрессам. Что касается еды, то все
блюда кажутся пресными и безвкусными. Наступа-
ют безволие, доходящее до апатии, общая слабость.
Причины этого кроются как в длительном нервном
и психическом перенапряжении, так и в тяжелых
хронических соматических заболеваниях.

Следует также иметь в виду, что часто состоя-
ние общей слабости и утраты энергии наступает и
без видимой причины. Однако оно может быть след-
ствием внутренних заболеваний. Дело могут прояс-
нить данные объективного исследования: размер
печени, общий анализ крови (наличие сахара), со-
стояние легких. Подобное же самочувствие может
быть и при психических заболеваниях.

Показания для массажа точек ком-
бинации 1: общая слабость, снижение инициа-
тивы и интереса к окружающему, повышенная уто-
мляемость, нарушения сна, повышенная потливость
при волнении.

Кроме того, комбинация 1 [illegible]
[illegible]

[illegible]ракта, оказывает благотворное воздействие при
[illegible]дутиях живота и коликах. Массаж точки KG(4MV)
«море энергии» эффективен при лечении голов-
[illegible]х болей различного происхождения, в частности,
[illegible]ванных усталостью.

Массаж точки РАМ (ВМ) 40 «поперечная склад-
[illegible]» эффективен при потливости различного проис-
хождения.

Эмоциональное перенапряжение
с предрасположенностью к судорогам.
Состояние страха.

[illegible]х точек, входящих в комбинацию, харак-
[illegible] быстрой эффективностью лечебного дей-
[illegible]

[illegible]V) 15 «хвост голубя». Локализация: на
[illegible]льца ниже мечевидного отростка гру-
[illegible]

[illegible] «солнце-луна». Локализация: ребер-
[illegible]ь соска молочной железы по вер-
[illegible]

[illegible]ерраса духа». Локализация: сле-
[illegible] остистым отростком груд-
[illegible]

[illegible] зачатия.
[illegible]зыря.
[illegible]арный меридиан

[illegible] эффективным,
[illegible] эмоциональное
[illegible]расположенность
[illegible] день ото
[illegible] и приступ
[illegible]нтов.
[illegible]напряжение мо-
[illegible] при этом на-

...ких ВРАЧЕВАТЕЛЕЙ

...ом,
...тся,
...еть,
...бхо-
...даль-
...деяло
...хлопча-
...которая

...мыслен-
...икры, ко-
...— поясницу,
...— шею, за-
...о при этом —
...женщины пред-
...красны и безза-

...ю», следует пол-
...ать своего тела: оно
...бы летите... летите... ле-

...нервные состояния, мышечные
...ливает равновесие в организме,
...ость. По действию это упражне-
...шести часам ночного сна.

**...ьном стрессе выполняется упраж-
...я — «ха» — стоя.**

...жение. Ноги чуть шире плеч, руки
...д, ладонями вверх. Приподнимаясь
...овременно поднимаем руки вверх,
...позвоночнике. Представляем мыслен-
...нас «полый цилиндр». В него собн-
...дательные эмоции, как-то: конфликт-ные ситуации, оскорбительные замечания и т. д., и все это выдыхаем через широко раскрытый рот.

Проделывая это упражнение регулярно, вы почувствуете его эффективность.

Для укрепления нервов выполняется следующее упражнение.

Исходное положение. Ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед. Вдох. Пальцы сжимаем в кулаки. Медленно, с усилием перемещаем к груди. Затем быстро выбрасываем вперед. Снова медленно, с усилием перемещаем к груди. И так несколько раз. Выполняется упражнение на вдохе. Резко выдохнуть через широко раскрытый рот.

Для начала сделать два-три раза.

При этом восстанавливается нервная система, накапливается жизненная энергия, равновесие инь-ян.

Пранаяма: для снятия стресса.

Исходное положение. Упор на руках или на 2-й и 3-й фалангах пальцев. Сделать вдох и медленно отжаться от пола. На вдохе задержка.

Для женщин рекомендуется 5—10 отжиманий, для мужчин — 20—40.

Пранаяма увеличивает физическую силу, восстанавливает нервную систему, снимает стрессовые ситуации, накапливает биоэнергию — внутреннюю энергию чи.

Психическая зарядка.

В утренней гимнастике — удлиненный вдох и энергичный выдох. В это время необходимо начинать мысленно произносить заранее заготовленные формулы:

1. «Я весел и спокоен, я улыбаюсь».
2. «Дыхание свободное, ровное и ритмичное».
3. «Я заряжаюсь внутренней энергией».
4. «Свежесть и бодрость наполняют меня».
5. «Я владею собой без усилий».
6. «Впереди плодотворный день».
7. «Воля собрана, как пружина».
8. «Мышцы напряжены».
9. «Внимание. Встать!»

Упражнения утренней психической гимнастики и релаксации со временем дают состояние эмоциональной уравновешенности, включаются внутренние механизмы самолечения. Улучшаются память, мышление, развивается подвижность основных нервных процессов. Психологическая установка дает возможность в любой обстановке быстро включиться в любую ситуацию, повышается также устойчивость нервной системы к эмоциональным стрессам.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

К массажу описываемых эффективных точек прибегают при функциональных расстройствах нервной системы. Но массаж способен снижать нервные и психические перегрузки лишь при условии, если всегда точно определять местоположение точек. Они способны гармонично дополнять и усиливать друг друга.

Основные программы, которые воспроизводятся в этом разделе, рассчитаны на долговременное лечение. Их комбинации, будучи малопригодными для иглотерапии, являются оптимальными для много-

летнего ежедневного массажа или для растирания определенными маслами.

Подбор нужной комбинации определяется следующим образом: если через 7—10 дней от начала лечения наступит улучшение состояния, значит, выбрана правильная комбинация.

Обычно лечение проводится в течение двух и более месяцев. Цель его — восстановление нервной и психической сопротивляемости, снижение нервозности и восстановление нормального здорового сна.

Каждая комбинация точек соответствует определенному комплексу недугов, какими, в частности, являются:

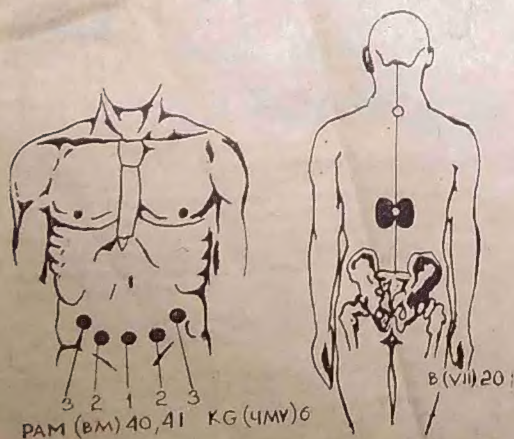
1. Снижение общего тонуса. 2. Чувство страха, боязливости. 3. Повышенная чувствительность к стрессам, что прежде всего ведет к нарушению ночного сна. 4. Бессонница ночью и как результат — повышенная утомляемость днем.

Определить с первого раза наиболее эффективную комбинацию для лечения недугов не так просто. В то же время правильно подобранные комбинации точек способны оказывать самое быстрое и устойчивое лечебное действие. Для облегчения выбора комбинации приводятся показания к их применению.

Следует иметь в виду, что показанием для использования таких вариантов, как комбинация 1 (снижение общего тонуса) и комбинация 4 (бессонница — дневная усталость) являются схожие друг с другом симптомы. Однако рекомендуется обращать внимание на такие различия: массаж комбинации 1 более эффективен при непрерывном, но не освежающем сне, а 4 — при неглубоком и прерывающемся сне. В первом случае, несмотря на то, что вы спите всю ночь, не просыпаясь, утром чувствуете себя невыспавшимся. Во втором случае — ночью вы полудремлете и часто просыпаетесь. Есть, конечно, и другие нюансы, облегчающие правильный выбор комбинаций.

Техника применения комбинаций. В сущности все комбинации применяются одинаково: утром после умывания на точки и вокруг них наносится масло зверобоя (о способе его приготовления см. ниже). Через 1 мин. места, на которые нанесено масло, в течение полутора минут нужно растирать зубной щеткой. Точки, находящиеся на спине, растираются мочалкой.

Та же манипуляция проделывается перед сном, только используется камфорное масло. Нанеся масло, подождав 1 мин., в течение полутора минут производить нежное растирание точек.



Снижение общего тонуса.

Предлагаются следующие точки.

1. KG (4MV) 6 «море энергии». Локализация: на 2 см ниже пупка.

2. РАМ (ВМ) 41 «центр энерг[illegible] на 2 см левее и правее точки KG(4[illegible] Локализация:

3. РАМ (ВМ) 40 «поперечная [illegible] лизация: на 8 см левее и правее пупка[illegible]ания». Лока-

4. В (VII) 20 «точка согласия селезенки — поджелудочной железы». Локализация: спина, ниже остистого отростка XI грудного позвонка, на 2 см левее и правее средней линии.

Условные обозначения: KG(4MV) — «чудесный» непарный меридиан зачатия; В (VII) — меридиан мочевого пузыря; РАМ (ВМ) — внемеридианная точка.

Точки данной комбинации массируются у людей, испытывающих состояние психической и физической слабости; когда бывает трудно приступить к любой работе, а ее выполнение очень утомляет, кажется, что жизнь утрачивает все свои краски, нет желания ни в чем участвовать, кроме покоя. Кроме того, может пропасть всякий интерес к книгам. Ведущую роль при этом играет утрата способности сосредоточиваться и снижение наблюдательности. Снижается чувствительность к различным раздражениям и даже стрессам. Что касается еды, то все блюда кажутся пресными и безвкусными. Наступает безволие, доходящее до апатии, общая слабость. Причины этого кроются как в длительном нервном и психическом перенапряжении, так и в тяжелых хронических соматических заболеваниях.

Следует также иметь в виду, что часто состояние общей слабости и утраты энергии наступает и без видимой причины. Однако оно может быть следствием внутренних заболеваний. Дело могут прояснить данные объективного исследования: размер печени, общий анализ крови (наличие сахара), состояние легких. Подобное же самочувствие может быть и при психических заболеваниях.

Показания для массажа точек комбинации 1: общая слабость, снижение инициативы и интереса к окружающему, повышенная утомляемость, нарушение сна, повышенная потливость при волнении.

Кроме того, комбинации 1 оказывают лечебное действие при расстройствах функций органов пищеварения. Массаж этих точек улучшает работу печени и поджелудочной железы, уменьшает воспалительные процессы слизистой желудочно-кишечного тракта, оказывает благотворное воздействие при вздутиях живота и коликах. Массаж точки KG(4MV) 6 «море энергии» эффективен при лечении головных болей различного происхождения, в частности, вызванных усталостью.

Массаж точки РАМ (ВМ) 40 «поперечная складка» эффективен при потливости различного происхождения.

Эмоциональное перенапряжение с предрасположенностью к судорогам. Состояние страха.

Массаж точек, входящих в комбинацию, характеризуется быстрой эффективностью лечебного действия.

1. KG(4MV) 15 «хвост голубя». Локализация: на ширине 1 пальца ниже мечевидного отростка грудины.

2. G(XI) 24 «солнце-луна». Локализация: реберная дуга, уровень соска молочной железы по вертикали.

3. LG(4M1) 10 «терраса духа». Локализация: спина, на средней линии под остистым отростком грудного позвонка.

Условные обозначения:
KG(4MV)— «чудесный» меридиан зачатия;
G(XI) — меридиан желчного пузыря;
(4M1) — сосуд-управитель, непарный меридиан так же, как и LG(4M1).

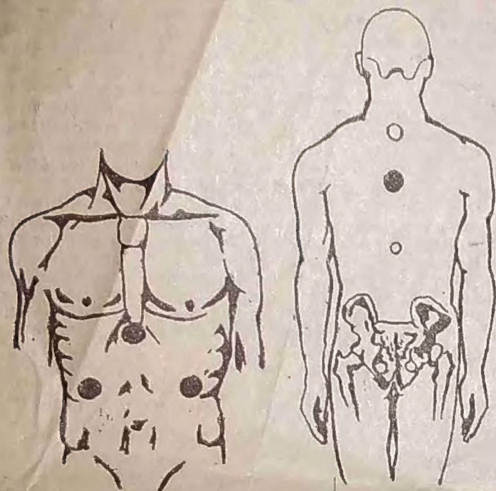
Массаж этих точек оказывается эффективным, если на передний план выступают эмоциональное перенапряжение, волнение, предрасположенность к судорогам. Такое состояние, усиливаясь день ото дня, проявляется сугубо индивидуально и приостанавливается лишь при помощи медикаментов.

Длительное эмоциональное перенапряжение может перерасти в судороги, порождая при этом не-

произвольные глубокие вздохи, страх. Такие явления устраняются массажем трех точек на реберной дуге. При этом лучше всего использовать масло перечной мяты (оно здесь более эффективно по сравнению с маслом зверобоя).

Показания для массажа точек данной комбинации: эмоциональное перенапряжение; чувство постоянной спешки и нехватки времени; внезапно появляющиеся состояния страха, сопровождающиеся стеснением в груди и одышкой; страх одиночества; клаустрофобия (страх тесных помещений); тяготы, вызванные переменой обстановки.

Воздействие на точки этой комбинации оказывает лечебный эффект также при нарушениях функции печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, желудка.



Точки, массируемые при внутреннем перенапряжении с предрасположенностью к судорогам и состоянию страха.

Вегетативная дистония.
Повышенная чувствительность к стрессам, бессонница

Эта комбинация характеризуется широким диапазоном действия и состоит из следующих точек:

1. KG(4MV) 15 «хвост голубя». Локализация: на ширине 1 пальца ниже мечевидного отростка грудины.

2. H (V) 6 «инь граница». Локализация: край локтевой кости, на ширине 0,5 пальца выше лучезапястной складки.

H (V) 7 «божественные ворота». Локализация: лучезапястная складка, под мякотным возвышением у мизинца кисти. Последние две точки массажируются одновременно.

3. Новая точка (Neu P. (H) 27) «спокойный сон 1». Локализация: за ухом, на основании вращающейся мышцы головы.

Новая точка (Neu P. (H) 28) «спокойный сон 2». Локализация: за ухом, за основанием вращающейся мышцы головы. Массаж этих двух точек проводится одновременно.

Условные обозначения:
KG (4MV) — «чудесный» меридиан зачатия;
H (V) — меридиан сердца.

Лечебный эффект массажа этих точек частично определяется их названиями. По-китайски это звучит «ань мань 1» и «2», что в переводе означает «спокойный сон 1» и «2». Иначе их называют также «седативная точка «1» и «седативная точка «2». Это значит, что массаж их одинаково эффективен при беспокойстве и тяжелом состоянии, вызванном длительным стрессом.

Массаж точки KG (4MV) 15, находящейся над солнечным сплетением, оказывает регулирующее действие на вегетативную нервную систему. Массаж ее эффективен также для функциональных нарушений органов, находящихся в эпигастральной области.

Некоторые люди, разговаривая по телефону с неспокойными собеседниками, вдруг ощущают колющие боли в области сердца. В таком случае поможет массаж точки H (V) 6 «инь граница». У других людей в подобной ситуации отмечаются учащенное сердцебиение или перебои в работе сердца. В этом случае можно прибегнуть к воздействию на точку H (V) 7 «божественные ворота».

Обе указанные точки расположены на одном и том же меридиане на расстоянии 0,5 см друг от друга.

Массаж всей комбинации точек направлен в первую очередь против нарушений, вызванных стрессом. У некоторых здоровых людей индивидуальная возможность обработки информации не соответствует притоку последней. В таком случае речь идет о потоке раздражителей, превышающем норму. Поток, вызывающий перегрузку нервной и психической деятельности, может создаться шумом в больших городах, на рабочих местах и т. д. Неблаготворное внимание оказывают на здоровье стрессы и в семейной жизни. Человек, часто подвергаемый им, испытывает постоянное желание уединиться и отдохнуть. При этом у него накапливаются такие недуги, как головные боли, боли в области желудка и сердца, тахикардия.

Массаж комбинаций данных точек снижает поток раздражителей и устраняет реакции вегетативной нервной системы.

Основные показания для массажа: нарушение сна, чувство постоянной нехватки времени, общее беспокойство, нервная дрожь, неспособность «отключаться» от работы и забот.



Точки, массируемые при вегетативной дистонии, повышенной стрессовой чувствительности, бессоннице.

Неврастения с нарушением сна

Эта комбинация состоит из следующих точек:

1. MP (IV) 6 «точка встречи трех инь». Локализация: внутренняя сторона голени на ширине трех пальцев выше верхушки внутренней лодыжки.

2. H (V) 6 «инь граница». Локализация: верхний край локтевой кости, на ширине 0,5 пальца выше лучезапястной складки.

H (V) 7 «божественные ворота». Локализация: лучезапястная складка, ниже мякотного возвышения у мизинца кисти.

Обе последние точки массируются одновременно.

3. KS (IX) 6 «внутренняя граница». Локализация: на ширине 2,5 пальца выше проксимальной лучезапястной складки.

4. Новая точка (Neu P. (H) 27) «спокойный сон 1». Локализация: за ухом, на основании вращающейся мышцы головы.

Новая точка (Neu P. (H) 28) «спокойный сон 2». Локализация: за ухом, за основанием вращающейся мышцы головы.

Обе точки массируются одновременно.

Условные обозначения: MP (IV) — меридиан селезенки — поджелудочной железы; H (V) — меридиан сердца; KS (IX) — меридиан перикарда; Neu P. (H) — новая точка.

Массаж точек данной комбинации оказывает действие в течение целых суток. Ритмы дня и ночи, связанные с регуляцией психической и физической деятельности, графически можно представить в виде синусной кривой.



Согласно древнему представлению день для нашего организма начинается с меридиана легких примерно в 4 часа утра. В течение двух последующих часов этот меридиан играет главенствующую роль. Потом руководящая роль переходит к меридиану печени, который к концу суток снова уступает место меридиану легких (см. рис. 1). В случае наличия в организме каких-то расстройств вершины кривой заметно сглаживаются.

Итак, при наличии расстройства отдельных функций организма день начинается с недостатка бодрости и характеризуется ясностью сознания, низкой производительностью труда, снижением активности, повышенной утомляемостью. Такой день малопродуктивен. К ночи человек чувствует себя усталым, разбитым. И если ночной сон неглубокий и прерывающийся, то он, естественно, не в состоянии подготовить организм к следующему дню.

Здесь мы имеем дело с порочным кругом, разорвать который поможет массаж данной комбинации точек.

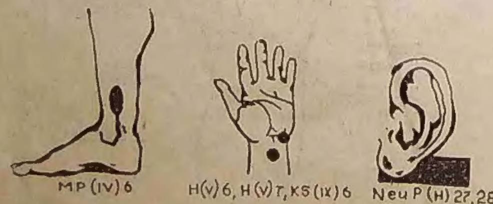
Показания для массажа: неглубокий, часто прерывающийся сон, сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, угнетенное состояние, общая слабость, трудности в учебе вследствие пониженной способности к запоминанию.

В отличие от массажа точек предыдущих трех комбинаций массаж данной комбинации имеет два апробированных варианта:

1. *Сразу после пробуждения (только один раз в день!)* обрабатываются точки MP (IV) 6 на ноге и KS (IX) 6 на предплечье: в течение полминуты точки нежно натираются гладким камешком так, чтобы на коже остались невидимые кристаллы. Затем камешек откладывают в сторону и растирают точку кулаком или ладонью до нагревания. Цвет камешка не имеет значения. Естественно, он должен быть удобным, гладким, чтобы не ранил кожу.

Поскольку обе точки парные, то обрабатываются не две, а по существу четыре точки комбинации. Остальные же подвергаются обычной обработке: утром — маслом зверобоя, перед отходом ко сну — маслом чертополоха.

Если по каким-то причинам воздействовать на точку MP (IV) 6 представляется невозможным (например, варикозное расширение вен, экзема, ампутация), массируют точку, расположенную на внутренней поверхности бедра на ширине 3 пальцев выше складки коленного сустава. Если же и в этом месте воздействовать на точку невозможно, массируется точка на животе, на ширине 3 пальцев выше середины паховой связки.



Все точки массируются, как было описано в предыдущих главах, утром они обрабатываются маслом зверобоя, перед отходом ко сну — маслом чертополоха.

ПОГОДА И САМОЧУВСТВИЕ

Многие из нас знают, насколько глубоко влияют на организм изменение погоды и повышенная чувствительность к ней.

Существует специальная отрасль — метеорологическая медицина, которая занимается исследованием этих связей.

С научной точки зрения эта тема представляется довольно сложной, так как, с одной стороны, невозможно точно определить и рассчитать влияние погоды на организм, с другой же — компенсаторные системы нашего организма, реагирующие на изменения погоды, всегда бывают комплексными.

Высказывается мнение, что погодные изменения способны вызвать стрессы. При этом установлено, что холодные потоки воздуха раздражают и стимулируют симпатическую нервную систему, теплый же воздух стимулирует парасимпатическую систему.

Нервная система — симпатическая или парасимпатическая — является основным стимулятором для каждого человека, один хвалит как раз ту погоду, которой боятся другие.

Еще древние китайцы среди различных погодных факторов различали такие, которые являлись причинами различных заболеваний. Наиболее сильными и вредными из таких факторов следующие:

Погодный фактор	Период наибольшей опасности
Сквозняк	Начало года
Жара	Лето
Сырость	Позднее лето, ранняя осень
Сухость	Осень
Мороз	Зима

Уже в то далекое время было установлено, что вредная энергия окружающей среды, например, ветер или холод, воздействует на организм через определенные точки, расположенные на поверхности кожи. Регулярное укалывание или другая обработка этих точек блокирует эту «проницательность». Самые важные из них расположены в плечезатылочной области, т. е. там, где в наибольшей мере ощущаются угрожающие изменения погоды.

LG (ЧМ1) 13 «бльшой позвонок». Локализация: средняя линия между остистыми отростками УП шейного позвонка и 1 грудного.



Седьмой шейный позвонок является выступающим. Точка имеет также название «паук», так как своими паукообразными отростками она связывает-

ся почти со всеми меридианами. Можно легко себе представить, как хорошо через эту точку может проникать» энергия сквозняков.

3 Е (X) 15 «небесная ямка». Локализация: спинно-плечевая область (почти середина), надостная ямка.

У людей, чувствительных к изменениям погоды, эта точка болезненная при надавливании. Если ее массировать слишком сильно, могут появиться головные боли.

Условные обозначения:
LG ЧМ1 — «чудесный» меридиан, «сосуд-управитель»;
3 Е (X) — меридиан «трех обогревателей».

Техника применения: утром после умывания на точки и вокруг них наносится масло зверобоя. Через 1 мин. места, на которые нанесено масло, в течение полутора минут нежно массируются зубной щеткой. Точки, находящиеся на спине, растираются мочалкой.

То же самое проделывается перед сном. Используется масло камфорное. Нанеся масло и подождав 1 мин., в течение полутора минут производить нежное растирание точек.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СЛАБОСТЬ МОЗГА

(«точка-компьютер»)

Эта точка улучшает сообразительность, ускоряет темп мышления, скорость реакции, а также улучшает наблюдательность. Она используется, когда в результате непривычной нагрузки неожиданно улучшаются психические функции. Часто это наблюдается у школьников. Случается, что во время экзамена или контрольной работы информация, полученная ранее при объяснении нового материала, неожиданно ускользает из памяти. Это может объясняться двумя причинами. Во-первых, в силу нагрузки повышается нервное напряжение. В таких случаях основную помощь сможет оказать «точка-компьютер».



Во-вторых, такое явление может наблюдаться вследствие количественного торможения основных нервных процессов, которое приводит к тому, что в нужный момент перед экзаменатором или чистым листком школьной тетради воспроизвести информацию представляется невозможным. В таком случае описываемая здесь точка является дополнительной.

Выполняя функцию компьютера, точка оказывает действие на психическую деятельность посредством улучшения функции его головного мозга. Поэтому ее и называют «точкой-компьютером».

Локализация: остистый отросток III грудного позвонка, иногда область II грудного позвонка или под остистым отростком IV грудного позвонка. Близкая по действию точка расположена под коленом.

Все положения этой точки одинаково эффективны при функциональной слабости мозга. Можно воздействовать на них одновременно. Техника обработки и массажа такая же, как описано выше.

СЧАСТЬЕ... НОГ

На Востоке существует хорошая традиция. Так называемое «счастья ног». Это когда супруги делают перед сном массаж стоп друг другу, что очень полезно, так как на стопе представлены все внутренние органы. На подошву выходят 30 тысяч пар нервных окончаний. Массируя стопы ног, они легко устраняют усталость, у людей улучшается сон и продлевается жизнь.

О своих ногах люди вспоминают слишком поздно, когда они начинают болеть. Появляются шпоры, трещины, мозоли, подагрические шишки, болезненные ощущения.

О стопах необходимо заботиться, ухаживать за ними так же, как женщины заботятся о своем лице. Поэтому кожа на стопе должна быть розовой и молодой. Необычный совет: берегите стопы с молоду!

Массаж стопы не только снимает усталость, но и оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие на все органы. Для того, чтобы ноги не болели, используют бальзам, который испытали на себе многочисленные пациенты. Тибетский лама не только делает массаж стопы, излечивая массу заболеваний, но и проводит диагностику, нажимая на определенные точки на стопе. Принцип — «Большая точка — больной орган». Например, если болезненна точка желудка (точнее — проекция желудка на стопе), значит, у вас гастрит или предъязвенное состояние желудка.

Состав бальзама: 100 г оливкового масла (лучше греческое), 40 г кунжутного масла (оно продается по обыкновению на рынках Средней Азии), 10 г витамина «А» в масле (продается в аптеках).

Применять бальзам лучше всего вечером, когда вы пришли с работы. Перед массажем подготовить ноги. Сделать содовую ванночку: 1 г питьевой соды на 3 л воды (кипяченой). Вода должна быть теплой. Продолжительность 15 мин. После содовой ванны взять туф, стереть мозоли.

Применяется бальзам ног наружно. Вы наносите бальзам на поверхность стопы и большим пальцем, как бы вкручивая, круговыми движениями втираете бальзам в стопу. Массируя при этом проекции внутренних органов на стопе. После массажа вы надеваете хлопчатобумажные носки.

Если у вас пяточные шпоры, то можно приготовить следующий состав: 100 г семян конского каштана измельчить в порошок, добавить 100 г чеснока и денатурата (древесного спирта). Получится однородная масса. Сделать компресс. Для этого взять марлевую салфетку, положить на нее массу и приложить к больному месту. Делать так 20 раз. Курс лечения — 10—15 дней.



Если у вас потрескались пятки, необходима такая процедура. Берете пихтовый бальзам и заполняете им трещины на пятках. Сверху накладываете марлевые салфетки.

Есть и проще способ: вы разогреваете кожу на пятках и накладываете мед. А сверху прижмите листок капусты и все закрепите бинтом. Процедуру надо повторить несколько раз.

ЙОГА

Для успеха в любом серьезном деле, будь то работа, учеба или спорт, необходим прочный фундамент — здоровое тело и бодрый дух. Только в этом случае можно плодотворно работать, посвятить себя любимому делу, семье, получая удовольствие от каждого прожитого дня.

Физические упражнения позволяют поддерживать хорошую спортивную форму, но при этом во многом игнорируются нравственное и духовное начала. Да и человек, когда ему за тридцать, в спортивных залах и на стадионах появляется, как правило, только в качестве болельщика. Что же делать, когда начинают подступать болезни, нарастает чувство неудовлетворенности собой?

Необходима такая система упражнений, которая давала бы одновременно и физическое, и интеллектуальное развитие, способствовала бы гармоничному формированию личности. Она должна помогать человеку противостоять натиску болезней, быть доступной и для мужчин, и для женщин, и для детей, и для людей преклонного возраста, и для здоровых, и для больных. Такой комплекс упражнений не должен утомлять, а, напротив, давать бодрость, силу и эмоциональное равновесие.

Такой системой является йога!

Йога — это совокупность гигиенических, морально-этических правил и философских представлений, истоки которых уходят в глубокую древность. Это прежде всего целостная система гармоничного развития человека, дарящая людям радость, здоровье, бодрость и спокойствие духа. Здесь удачно соединяются физические упражнения и тренировка интеллекта, воспитание характера и омолаживания, сохранение красоты и изящества. Специфика физических упражнений йогов позволяет рекомендовать их людям практически любого возраста.

Вот что говорит главный специалист по лечебной физкультуре Министерства здравоохранения РСФСР профессор А. В. Чоговадзе: «У нас нет никаких сомнений в полезности йоги при соответствующих показаниях. Ее надо не проверять, ею надо заниматься!»

Приступая к занятиям, необходимо помнить, что йога — это отработанная до мелочей система развития тела и психики, достижения гармонии между человеком и окружающим миром. Система, в которой одинаково важны все компоненты для достижения основной цели — формирования физического, духовного и нравственного здоровья человека. Механическое выполнение произвольно выбранных упражнений не приводит к успеху, а подчас может дать совершенно противоположный результат.

Разучивать комплекс упражнений необходимо в строго определенном порядке, помня о трех «золотых правилах»: а) последовательность с постепенным переходом от простого к сложному; б) систематичность и регулярность занятий; в) умеренность во всем. Мало просто выполнять упражнения, надо знать значение каждого из них с учетом своих индивидуальных возможностей. Только в этом случае занятия йогой оказывают мощное оздоровительное воздействие на весь организм.

Прежде чем перейти к описанию упражнений, или, как они точнее называются, асан, приведем общие правила и рекомендации, к которым следует отнестись самым серьезным образом, поскольку они во многом определяют успех занятий йогой.

Когда лучше заниматься? Йоги считают, что асаны лучше всего выполнять в утренние часы. Если это по тем или иным причинам невозможно, то занятия можно перенести и на другое время. Но никогда не следует заниматься йогой поздно вечером, перед отходом ко сну. Это объясняется тем, что асаны оказывают, помимо определенного специфического воздействия, присущего каждой конкретной позе, и общее тонизирующее воздействие на организм. В любом случае комплекс упражнений выполняется натощак или не ранее чем через 3—4 часа после последнего приема пищи.

Упражнения предпочтительнее всего выполнять на свежем воздухе. Можно и в хорошо проветренном помещении, но при этом следует избегать сквозняков. Одежда не должна стеснять движений. Можно заниматься в легком спортивном костюме, преимущественно шерстяном или хлопчатобумажном; синтетических тканей лучше избегать. А если вы находитесь дома и в помещении не слишком прохладно, то лучше выполнять упражнения в плавках, сочетая занятия йогой с приемом воздушных ванн.

Асаны всегда выполняются без обуви на тонкой подстилке или коврике, разложенном на полу, а при занятиях на свежем воздухе — на любой гладкой и твердой поверхности.

Упражнение йогов — это прежде всего система психофизической тренировки человека. Поэтому совершенно бесполезно выполнять упражнения, если ваши мысли заняты другими делами.

Перед занятиями полезно создать соответствующий положительный настрой. Отключиться от повседневных забот и полностью сосредоточиться на выполнении комплекса упражнений. Особенно эффективны положительные установки во время утреннего пробуждения, когда человек находится между сном и бодрствованием. Именно то настроение, с которым человек утром поднимается с постели, во многом определяет его настроение в течение всего дня. Не случайно говорят: «Встал не с той ноги». Поэтому утром не спешите вскакивать с постели, а мысленно несколько раз повторите, например, следующую установку: *«Мои мышцы пробудились. Я начинаю день со свежей головой и хорошим настроением. Я готов с удовольствием принять водные процедуры и выполнить комплекс упражнений».* Слова текста не должны быть чисто механическими. Здесь требуется образное мышление и определенная нагрузка воображения.

Создав таким образом положительный настрой, который будет вас питать в течение всего дня, каким бы тяжелым он ни выдался, надо убрать из-под головы подушку, лечь на спину и выполнить «упражнение после пробуждения от сна». Медленно выполните потягивающее движение пяткой левой ноги вперед. При этом носок идет несколько на себя, а нога не отрывается от постели. Вытянув пятку, зафиксируйте ногу в этом положении на несколько секунд, затем расслабьте ее. Сделайте такое же потягивающее движение пяткой правой ноги и, наконец, двумя пятками вместе. Весь этот цикл надо повторить не менее пяти раз. Дыхание произвольное. При выполнении упражнения внимание фиксируется в области копчика.

Это упражнение нормализует кровообращение, оказывает благотворное влияние на симпатическую нервную систему, снимает боли в пояснице.

Два упражнения для предупреждения насморка и простуды также выполняются лежа.

Вместе со вдохом медленно поднять прямые руки вверх и завести их за голову. Опустив руки за головой, зафиксироваться в этом положении на 2—3 секунды. С медленным выдохом вернуть руки в исходное положение. Снова сделать паузу на 2—3 секунды. Дыхание через нос, синхронно с движениями рук. Упражнение выполняется несколько раз.

Второе упражнение выполняется из того же положения — лежа на спине. Вместе со вдохом медленно поднять левую ногу вверх. Зафиксировать ее в этом положении на 2—3 секунды и с выдохом медленно опустить ногу в исходное положение. Снова сделать паузу на 2—3 секунды. Сделать то же самое правой ногой и двумя ногами вместе. Дыхание через нос, синхронно с движениями ног.

«ЗДРАВСТВУЙ, СОЛНЦЕ!»

Перед выполнением упражнений йоги обычно совершают водные процедуры, к которым относятся: обтирание, обливание, душ и купание. Водные процедуры оказывают общеукрепляющее и тонизирующее воздействие на организм. Они не только закаливают, снижают восприимчивость к простудным заболеваниям, но и благотворно влияют на нервную систему. Поры тела открываются, и все тело начинает «дышать», что способствует повышению эффективности физических упражнений.

Для тех, кто еще не привык к каждодневным закаливающим водным процедурам, лучше всего осваивать их в приведенном порядке, начиная с обтирания, с последующим переходом к более сильнодействующим процедурам — обливанию, душу и купанию.

Йоги против использования слишком холодной и горячей воды. Температура воды должна быть приятно прохладной и по мере освоения процедур постепенно снижаться. Не стоит форсировать события, стремясь как можно быстрее снижать температуру воды. Водная процедура должна выполняться с удовольствием, а не становиться ежедневным испытанием характера.

После водных процедур можно приступать к физическим упражнениям. По традиции йоги, прежде чем выполнять асаны, повернувшись лицом на восток, приветствуют солнце.

«Здравствуй, солнце!» — так называется небольшой комплекс из 12 упражнений. Этот комплекс, занимающий по времени всего несколько минут, служит прекрасной подготовкой к выполнению статических поз (асан). Он разогревает мышцы всего тела, адаптирует к последующим нагрузкам дыхание и сердечную деятельность, а также тонизирует нервную систему. Это прекрасный способ начать день!

Комплекс выполняется в следующей последовательности:

1. Встаньте прямо, ноги вместе, ладони сложите перед грудью. Сделайте медленный и спокойный выдох.
2. Одновременно со вдохом поднимите руки вверх и, не сгибая ног, прогнитесь назад.
3. На выдохе наклонитесь вперед и положите ладони рук на пол у ног или приблизьте их к полу, насколько возможно. Постарайтесь лбом коснуться коленей. Завершив выдох, прижмитесь к коленям еще плотнее.
4. Перенесите вес на руки и со вздохом отставьте правую ногу как можно дальше назад. Левая нога всей ступней стоит на полу между руками, также плотно прижатыми к полу. Голова поднята.
5. Выдохните, поставьте левую ногу рядом с правой. Туловище и ноги должны составлять одну прямую линию. Вес тела удерживается на выпрямленных руках. Смотрите перед собой. Вдохните.
6. С выдохом согните руки и опуститесь на пол, оставляя таз слегка приподнятым. В этом положении тело касается пола 8 точками — ступнями, коленями, ладонями, грудью, лбом или подбородком.
7. Вдохните, выпрямите руки и прогнитесь назад.
8. Выдохните и поднимите таз так, чтобы тело составило треугольник. В идеале ладони и стопы должны быть плотно прижаты к полу, а голова находиться между руками.
9. Перенесите правую ногу вперед, поставив ее между руками. Сделайте вдох. Колено левой ноги упирается в пол. Смотрите вверх. Эта поза аналогична 4-й, только ноги меняются местами.
10. Делая выдох, перенесите левую ногу вперед к правой, выпрямите ноги и наклонитесь вперед, стараясь максимально приблизить лоб к коленям. Эта поза повторяет третью.
11. Со вдохом поднимите руки вверх и прогнитесь назад — аналогично 2-й позе.
12. Сделайте выдох и сложите ладони перед грудью. Вы вернулись в исходное положение.

Не смущайтесь, если с первого раза не все получится, как надо. Попробуйте выполнить сначала первые четыре позы и возвратитесь в исходное положение, проделав три последние. Через неделю разучите остальные позы — с пятой по девятую. Когда отдельные движения будут хорошо освоены, выполняйте их в серии последовательно одно за другим. Все движения должны быть плавные, без рывков. Дышать следует через нос.

На первых порах могут возникнуть трудности в синхронизации дыхания с движениями. Но скоро вы найдете правильный ритм.

Рассмотренный комплекс из 12 упражнений имеет и самостоятельное значение. Йоги считают, что он оказывает благотворное влияние на желудочно-кишечный тракт, сердце, легкие и нервную систему. Систематическое выполнение комплекса укрепляет тело и развивает гибкость позвоночника. А именно гибкость позвоночника, по представлению йогов, определяет возраст человека. Они говорят: «До тех пор, пока позвоночник гибкий, человек молод, но как только исчезает гибкость позвоночника, человек стареет». Занимаясь упражнениями по системе йогов, можно развить или вернуть былую гибкость позвоночника, а значит, и вернуть молодость!

ПАВАНА-МУКТАСАНА

Упражнение выполняется в следующей последовательности:

1. Встаньте в основую йоговскую стойку. Сделайте медленный и спокойный выдох.
2. Одновременно со вдохом поднимите левую ногу, согнутую в колене, и подведите колено к груди. Положите левую руку на лодыжку, а правую — на колено левой ноги. Прижмите колено к груди, не прикладывая при этом никаких усилий к лодыжке.
3. Оставайтесь в этой позе на задержке дыхания после вдоха, пока приятно. Спину выпрямите. Смотрите прямо перед собой.
4. При первом ощущении дискомфорта на выдохе отпустите колено и медленно и плавно верните ногу в исходное положение.
5. Отдохните в исходном положении в течение 6—8 секунд, после чего повторите упражнение, но уже стоя на левой ноге.

В течение первой недели выполняйте упражнение по два раза в день, а через неделю увеличьте количество повторений до трех.

Те, кому трудно делать это упражнение в положении стоя, могут успешно выполнить асану на полу — в положении лежа на спине. Техника выполнения упражнения остается без изменений.

Это несложное упражнение оказывает положительное влияние на органы брюшной полости, способствует избавлению от запоров и болей в спине, а также уменьшает жировые отложения в области живота.

Завершить комплекс упражнений йоги рекомендуется выполнением позы полного расслабления.

ШАВАСАНА

Лягте на коврик на спину, пятки и носки ног вместе, руки вдоль туловища. Смотрите вверх прямо перед собой.

Закройте глаза. На мгновенье максимально напрягите все тело и резко расслабьте. При этом ступни слегка расходятся в стороны, руки распадаются ладонями вверх, а голова может немного повернуться набок.

Проконтролируйте полное расслабление мышц всего тела, начиная от кончиков пальцев ног, ступней, икр, коленей и бедер. Затем от кончиков пальцев рук, ладоней, запястьев и выше до плеч. После этого переходите к мышцам туловища, шеи и лица. Если те или иные группы мышц не поддаются расслаблению, прибегните к помощи «правила маятника» — слегка напрягая и вновь расслабляя эти мышцы. Со временем вы узнаете свои внутренние «барьеры» на пути к расслаблению и научитесь преодолевать их. Критерием правильности выполнения упражнения является чувство разливающегося по телу тепла и приятной тяжести.

Убедившись в полном расслаблении всего тела, с ощущением мира и покоя направьте внимание в область сердца. Время выполнения упражнения — 5—10 минут.

Научившись легко и быстро расслабляться, на что вам придется потратить несколько недель, переходите к следующему этапу освоения «шавасаны».

После полного и глубокого расслабления, лежа с закрытыми глазами, постарайтесь представить образ безоблачного голубого неба, некую абстрактную голубизну. Это весьма непростая задача. Здесь требуются навыки образного мышления и нагрузка воображения.

Сначала неясный и расплывчатый образ голубого неба будет постоянно ускользать от вашего мысленного взора, но после нескольких месяцев тренировки успех все-таки придет, и вы в любой, даже в пасмурный день, сможете наслаждаться великолепным образом ясного голубого неба.

На третьем этапе освоения «шавасаны» на смену чувству приятной тяжести должно прийти ощущение легкости, ощущение полета и голубом бескрайнем небе. Представьте себя белокрылой чайкой, свободно парящей в высоте.

Закончив выполнение «шавасаны», откройте глаза, перенесите руки за голову и приятно потянитесь. Сядьте на коврик и только после этого не спеша поднимитесь на ноги.

Не старайтесь сократить время выполнения комплекса за счет «шавасаны». При выполнении этого упражнения недопустима внутренняя спешка. Йоги придают большое значение этой позе: считают, что это наилучшая поза для продолжения жизни. Она способствует нормализации давления, улучшению деятельности сердца, помогает при нервных истощениях.

«Шабасана» — это своеобразный «психологический оазис», столь неообходимый современному человеку в его напряженной, насыщенной и деятельной жизни.

ГИМНАСТИКА И ГИГИЕНА ЗУБОВ, ПОЛОСТИ РТА, УХА, НОСА И ГЛАЗ

В случае простуды, ринита, синусита или других носовых заболеваний промывание делается два-три раза в день. Хорошо проводить его настоями трав с антисептическими и ароматными свойствами (мята, зверообой, душица, ромашка и др.).

Промывание носа стимулирует нервные окончания и чувствительные перепонки полости. В жаркое время года промывание позволяет сохранить влажность в носу. Этой процедурой фильтрация воздуха совершенствуется, дыхание становится легким, ритмичным и способствует здоровью. Оно освежает мозг и успокаивает нервную систему. Йоги утверждают, что с помощью очищения носовых ходов улучшается зрение.

Некоторые могут возразить против такого метода на том основании, что слизистые носа нетерпимы к водным растворам. Это, конечно, возможно на первых порах, но только в случае, когда поражена слизистая и нет закалки. При постоянной обработке мембран они становятся закаленными, и промывание носовых ходов не сопровождается более жжением, покалыванием и другими отрицательными ощущениями. Многие авторитеты естественной терапии высказываются, что от простуды необходима не только телесная закалка, но и закалка носовых ходов в первую очередь. Эта акклиматизация эффективно достигается только путем перехода от тепловатых ванн до холодных.

АНГИНА, ДРУГИЕ БОЛЕЗНИ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ

Самым эффективным средством при заболевании ангины на любой стадии является жевание прополиса (на ночь — за щеку). Быстро помогает только прополис высокого качества, он должен вызывать во рту жжение и небольшое онемение языка. Во всех других случаях жевание выдаваемой за прополис вощины, обладающей сильным цветочным запахом, бесполезно. Принимать кусочек прополиса величиной с ноготь нужно после еды, медленно его жевать. За день необходимо съесть таким образом около 5 г. При хорошем качестве прополиса болезнь проходит за два дня, без осложнений, столь присущих этому заболеванию.

Помогают при ангине смеси для полоскания горла: эвкалипт (лист) — 2 части, семя льна — 1 часть, цветки ромашки — 2 части, цветки липы — 2 части, душица — 1 часть, шалфей — 1 часть, мальва (корень, лист, цветки) — 2 части, бузина черная (цветки) — 1 часть, алтей (корень, лист, цветки) — 1 часть, донник (трава с цветками) — 0,5 части, зверобой (трава с цветками) — 2 части, календула — 2 части.

Компоненты любой из этих смесей измельчить, столовую ложку залить кипятком в фарфоровой посуде (200 мл), затем настоять под фарфоровым блюдцем 30 минут. Процедить и полоскать горло теплым настом — 4—5 раз в день. Последние порции медленно глотать.

Полоскание водным или спиртовым раствором прополиса

Для приготовления такого раствора (а его всегда необходимо иметь в домашней аптечке) нужно размельчить 10 г хорошего прополиса и смешать со 100 мл спирта, настоять в темноте, обязательно при комнатной температуре, т. к. прополис теряет свои свойства при охлаждении, в течение недели. Если надо срочно приготовить раствор, то нужно очень мелко измельченный прополис смешать со спиртом 1:10, поместить на водяную баню и нагреть до 40°. Затем несколько часов периодически встряхивать содержимое. Хранить раствор нужно в темной посуде.

Для получения водного раствора для полоскания спиртовой раствор смешать с теплой водой: 10 мл спиртовой смеси на 100 мл воды. *Для маленьких детей количество спиртового раствора нужно уменьшить до 5 мл. С прополисной спиртовой настойкой полезно пить во время болезни чай с медом (несколько капель).*

Полоскание:

Из свеклы: натереть на мелкой терке свеклу, отжать стакан сока. В него влить столовую ложку уксуса (6%). Раствором полоскать горло шесть раз в день. При этом делать один глоток. Продолжать полоскание до полного выздоровления.

Из лимона: при начинающейся ангине хорошо действует лимон, если его жевать вместе с цедрой. Жевать нужно медленно половину лимона, затем час ничего не есть, что даст возможность эфирным маслам и лимонной кислоте действовать на воспаление слизистой оболочки горла. Эту процедуру нужно повторить через три часа.

Из меда: полоскание рта и горла раствором воды с медом снимает воспаление миндалин, кроме того, очищает зубы, делая их белыми.

Из подорожника: полоскать рот и горло соком или отваром подорожника полезно при всех болезнях верхних дыхательных путей. В стакан кипятка положить четыре размельченных сушеных или свежих листа подорожника, настоять полчаса. Можно добавить в отвар мед для улучшения вкуса. Горло полоскать теплым настоем каждый час.

Из розы: мелко истолочь розовые лепестки — свежие или сушеные, смешать их с медом. Эту вкусную смесь долго держать во рту, медленно глотая. Для быстрого выздоровления смесь, как конфету, держать во рту во всех перерывах между едой, а также ночью.

Из березы: нарезать ветки березы, можно почки, листья, заварить кипятком. Настоять час, этим отваром полоскать горло. Можно выпить несколько стаканов этого отвара. Прием этого средства противопоказан больным гломерулонефритом.

Сырыми яйцами: растереть два желтка с сахаром добела и добавить сливочное масло (го-

голь моголь). Принимать в перерывах между приемами пищи. Особенно хорошо это средство помогает при осиплости голоса.

Чаем; обычный чай может быть хорошим средством лечения ангины, если пить его с медом, добавив три ломтика лимона. Чай должен быть очень горячим.

ФИТОЛЕЧЕНИЕ

При подагре, ревматизме, гриппе, бронхите, кожных заболеваниях, мочекаменной болезни, цистите применяют сосновые почки. Для этого 50 почек заливают кипятком настаивают два часа, процеживают, добавляют 500 г сахарного сиропа или 50 г пчелиного меда. Можно взять 50 почек сосны, добавить пол-литра молока, варить 20 минут.

При мигренях, головных болях помогает следующий сбор: чебрец — 10 г, мята перечная — 10 г, цветки календулы — 10 г, душица — 5 г, цветки бузины — 10 г, корни одуванчика — 5 г, пижма — 5 г, крапива — 10 г, панцерия шерстистая — 5 г. На 300 мл воды взять 5 г смеси, запарить, пить поо 30—50 г за 20 минут до еды.

Желудочный сбор. Цветки ромашки, тысячелистник — 20 г, пустырник — 10 г. На 100 мл воды берется 5—7 г смеси, запаривается. Принимать по 50 г до еды за 20 минут.

При гастрите. Лапчатка, куриная слепота — 25 г, бессмертник — 25 г, подорожник — 25 г, одуванчик — 15 г, ромашка — 15 г, пижма — 15 г, медуница — 15 г, хвощ полевой-девясил — по 15 г, лист брусники, череды, фиалки трехцветной — 15 г, кора крушины — 10 г, валериана — 10 г, полынь — 10 г.

Залить смесь (5—10 г) кипятком, настоять. Пить по 30—50 г за 20 минут до еды.

МАСКИ И ВАННЫ НА МУМИЕ

Прекрасно освежают лицо и снимают дневную усталость маски из мумие. Способ приготовления: взять 1 г мумие и растворить в 100 г кипяченой воды (лучше дистиллированной). Можно взять 5 г на 500 г воды, оставшийся раствор использовать для приготовления омолаживающей ванны.

Очистить лицо лосьоном, а лучше вымыть детским мылом. Сесть в кресло или прилечь на кушетку, расслабиться. Смочить ватку в растворе, сделать плоские и гладкие примочки, наложить на лицо. Держать две минуты. Такие маски можно делать через день.

При усталости, а также для омолаживания применяются ванны из мумие. Весь организм при этом впитывает необходимые микроэлементы и биологически активные вещества. Ванны применяются при неврозах, бессонице, утомлении. Это прекрасный источник молодости и красоты.

Способ приготовления: взять 5 г мумие, растворить в 500 г кипяченой воды. Раствор вылить в ванну, вода должна быть нагрета до +39°. Принимать ванну в течение 15—30 минут после рабочего дня. Раствор можно оставить до утра, долить горячей воды, принять повторно. Курс — 20 дней, через день. Перерыв — 10 дней.

ЗАБОТА О ГЛАЗАХ

Глаза являются очень чувствительным и деликатным органом. По данным современной медицины, 90% информации из окружающей среды человек получает посредством зрения. 50% энергии, получаемой в организме за счет биохимических процессов, расходуется на физиологические функции — пищеварение, дыхание, выделение, движение, мышление и т. д. в то время как остальная энергия потребляется глазами.

Упражнение по совершенствованию тела Хатха-йога лучше всего проводить с закрытыми глазами с целью сохранения энергии и использования ее резерва для укрепления здоровья.

Истинный глаз находится в черепно-мозговом центре, ответственном за зрение, т. е. в центральной нервной системе. Поэтому здоровье глаз зависит от питания, мышечного тонуса и нервной полноценности. Если что-либо из этого нарушается, очень маленький шанс на успех глазной гигиены. Образ жизни, способствующий общему здоровью, будет способствовать и здоровью зрения. Кто хочет сохранить зрение, должен соблюдать не только гигиену глаз, но и общую физическую и умственную гигиену.

Хотя забота о глазах должна начинаться прежде всего с восстановления общего здоровья, тем не менее можно выделить приемы глазной гигиены, тренировки глаз с целью сохранения и совершенствования зрения. Это серия упражнений, солнечных ванн, массаж, обмывания, растирания, расслабление и т. д., предлагаемых Хатта-йогой, офтальмологами-физиотерапевтами и народной медициной.

В обыденной жизни мы неправильно пользуемся зрением. Чаще всего глаза фиксируются на короткие дистанции продолжительное время. Для людей, занятых умственным трудом, с целью предупреждения заболеваний глаз необходимо практиковать каждые 3—4 часа переключение зрения на фокусирование вдаль к горизонту на 5—10 минут; закрывать глаза для отдыха на 1—2 минуты. Это снимает усталость, дает временное расслабление мышц глаза и будет хорошей профилактикой болезней, связанных с нарушением внутриглазного давления.

Для совершенствования зрения в медицине древних времен большое внимание уделялось созерцанию солнца и луны. Это созерцание оказывает на органы зрения более значительное воздействие, чем простое наблюдение горизонта. Глаза очень тесно связаны со всеми органами тела человека. Малейшие изменения во внутренних органах отражаются на радужной оболочке глаза. На этом принципе основана иридодиагностика. Но существует и обратная связь. Так, как глаза страдают от конституционных беспорядков, так общее здоровье тела становится хуже от зрительных дефектов. Совершенствуя зрение приемами гигиены глаз, можно вызвать положительные изменения в организме.

Известно, что солнечные лучи стимулируют и излучают и их действие на глаза очень полезно. Они оживляют зрение, убыстряют циркуляцию крови, нейтрализуют инфекции, убивая микробы.

Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, глазами широко открытыми, но ослабленными — не напряженными — столь долго, как возможно или пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это упражнение выполнять на восходе и заходе солнца. Нет света, равного по интенсивности солнечному свету. Его лучи наиболее полезны для глаз. Люди с больными глазами должны расположиться так, чтобы смотреть в направлении солнца, а не на само солнце. Со временем они будут смотреть непосредственно на солнце без неудобств и слез, но не следует смотреть на солнце в полдень. Созерцание солнца должно вводиться постепенно от 1—2 минут вначале до 10 минут в качестве предела. Это может дать значительное улучшение зрения. Лечебный эффект от созерцания солнца заслуживает большого внимания.

МУСКУЛЬНАЯ НАГРУЗКА

В обычном состоянии глаза не получают достаточно мускульных нагрузок. Одна группа мышц постоянно перегружена, другая расслаблена. Неправильное фокусирование глаза, значительно нарушающее нормальную аккомодацию, приводит к различным заболеваниям. Это может быть исправлено регулярной практикой глазных упражнений, предусматривающих правильное координирование, развитие мышц, фокусирующих глаз.

1. **Центральная фиксация** состоит в фокусировании глаза на специальном предмете вдали или вблизи примерно в течение минуты. Глаза открыты, но не мигают, пока не начнут течь слезы. Расстояние до предмета не менее 48 см, поза удобная, расслабленная. Например, можно фиксировать взгляд на вершине пламени свечи, на маленьком черном кружочке, приколотом к стене. Чем меньше предмет для фиксации — тем лучше.

После нескольких месяцев практики можно перейти к созерцанию чистой воды. Налейте воду в зеркальную вазу и созерцайте около 10 минут центр отражения, создаваемого обычным светом. Вазу расположить так, чтобы фокус отражения был в центре тарелки. Созерцать следует эту блестящую поверхность.

Центральную фиксацию на водном отражении, на вершине огня свечи древняя наука йоги рассматривает как успокоительное для глаз. Могущественным предметом центральной фиксации является созерцание различных предметов природы, таких, как вода, небо, посредников для влияния этих предметов на зрительные нервы. Из более давних традиций исходит порядок центральной фиксации с водно- световым созерцанием в комнатах, подготовленных хорошим освещением, с картиной, репродукциями хороших картин, где была бы спокойная гладь воды.

2. **Созерцание носа.** Сидя расслабленно, шею держите прямо и фиксируйте глазами верхушку носа. Созерцайте 1—2 мин. и затем закройте глаза. Повторить 2—3 раза. Закройте глаза для отдыха.

3. **Созерцание бровей.** После минутного отдыха с закрытыми глазами фиксируйте глаза на месте меж бровей. Удерживайте так минуту или две. Закройте глаза для отдыха.

4. **Созерцание правого плеча.** Держите тело прямо, шею и голову твердо. Фиксируйте глаза на конце вашего правого плеча. Оставайтесь так 1—2 мин. Затем закройте глаза для отдыха.

5. **Созерцание левого плеча.** Так же, как и право.

Полезно комбинирование всех четырех упражнений в одно. Выполнение их усиливает мышцы глазного яблока, усиливает естественную фиксацию и аккомодацию.

МАССАЖ

Хорошее тонизирующее влияние на циркуляцию крови, на нервы и нервные окончания могут оказывать очень простые манипуляции: поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами — указательным и средним в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю газа — над бровями. Такое движение повторяется 8—16 раз.

ПРОМЫВАНИЕ

Холодная вода хорошо стимулирует органы зрения. После мускульных упражнений можно погрузить лицо в холодную воду 3—4 раза на 3—4 секунды или, взяв воду в ладони, бросать ее несколько раз в открытые глаза. Никогда не упускайте возможности контакта глаз с чистой холодной водой на отдыхе — у ручейка, родника, у горной речки, у водопада. Если есть спокойная заводь с блестящей зеркальной поверхностью отраженного естественного света, спокойно посидите и посмотрите на водную гладь. Этим вы включите обратную связь воздействия элементов природы на нервную систему через глаза.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

В этом разделе мы познакомим с лекарственными растениями, называемыми митефитотерапевтическими, что означает «мягкие растительные лекарственные средства». Слово «мягкие» говорит не об интенсивности их действия, а о том, что они при правильном употреблении практически не оказывают побочных явлений, не приносят вреда. Есть, правда, некоторые исключения. Так, при повышенной кислотности желудка нельзя принимать концентрированную горечавку.

Все растения, лечащие нервные расстройства, можно разделить на четыре группы:

1. **Фитоседативная и гипнотическая группа.** Это растения, оказывающие успокаивающее действие и способствующие нормализации сна. Сюда относятся овес, валериана, пассифлора, мята лимонная и горький апельсин.

2. **Фитотранквилизаторы и антидепрессанты.** Сюда входят растения, которые успокаивают и одновременно поднимают настроение. Классическим представителем их является зверобой. К этой группе относятся и растения первой группы.

3. **Растения, применяющиеся при вегетативной дистонии (фитовегеторегуляторы).** Они способствуют нормализации функции вегетативной нервной системы. Сюда входят лаванда, мята лимонная, валериана и горький апельсин.

4. **Растения, применяющиеся при нервном истощении (фитостимуляторы).** Они обладают тонизирующим действием и способствуют обратному развитию астенических состояний. Сюда относятся горечавка, хмель, овес, валериана, мята лимонная.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Такое растение, как валериана, одновременно входит в состав разных групп, так же как и почти все другие растения. Трудность заключается в том, что действие одного растения находится на границах разных групп. Так, валериана может улучшать как сон, так и просыпание. Уставшего она тонизирует, возбужденного успокаивает.

Показания к применению валерианы: беспокойство, рассеянность, бессонница; предрасположенность к головокружениям и обморокам; суетливость; чувство сдавливания в горле и удушья при волнении.

Если же перечисленных симптомов нет или они едва только начинаются, валериана вряд ли поможет.

В таком случае следует искать среди описанных растений такое, которое по своему лечебному действию соответствует вашему состоянию. Во многих случаях это будет одно-единственное, но зато нужное растение. Может случиться и так, что ведущие симптомы какого-либо заболевания коснутся действия нескольких различных растений. Приводим пример.

Пассифлора применяется при состоянии напряжения, возбуждения; судорогах мышц различного происхождения; подавленности; бессоннице; болях всех видов.

Лаванда применяется при общей слабости со склонностью к понижению кровяного давления; повышенной утомляемости; раздражительности; нервных нарушениях речи; нервном кашле; плохом настроении, вызванном метеоризмом, снижении работоспособности после еды; кожных заболеваниях, в том числе нервного происхождения.

Возможный диапазон действия пассифлоры и лаванды позволяет смешать эти два растения. При этом почти нет необходимости уменьшать дозы каждого из них.

Можно приготовить чай из лаванды, добавив в него цветки пассифлоры.

Чай из цветков лаванды готовят так: 2 чайные ложки их заливают $^1/_4$ л кипятка, настаивают в течение 10 мин., затем процеживают и добавляют 30 капель настойки пассифлоры. Комбинации здесь могут быть разными — для одного просто чай, для другого — капли или эссенция.

ЛЕЧЕБНЫЕ СБОРЫ

Успокаивающие: 1. Листья вахты и мяты перечной — по две части, корни дягиля, корневища и корни валерианы — по 3 части. 2. Трава пустырника, плоды тмина и фенхеля, корневища и корни валерианы — по одной части. 3. Листья, вахты, мяты перечной — 2 части, шишки хмеля, корни и корневища валерианы — 1 часть.

Столовую ложку одного из сборов заварить стаканом кипятка, через час процедить и пить по трети стакана 3 раза в день.

При сахарном диабете: 1. Листья черники, створки бобов фасоли, семя льна, солома овса (измельченная) — 1 часть.

Три столовые ложки кипятить в трех стаканах воды 10 минут; через час процедить, пить по полстакана 3—4 раза в день через 30 минут после еды.

[illegible] трава, листья черники, створки бобов [illegible] по 20 граммов. Всю эту смесь настоять [illegible] воды комнатной температуры в течение [illegible], потом кипятить пять минут и через час [illegible], пить по стакану 3—4 раза в день через [illegible] после еды.

Потогонные: 1. Цветы липы и плоды малины — по одной части. 2. Трава душицы, плоды малины, листья мать-и-мачехи. — по 2 части. 3. Цветы липы, цветы коровяка — по 3 части, бузины черной — 4 части.

Две столовые ложки одного из сборов заварить в двух стаканах кипятка, через час процедить и пить по половине стакана в горячем виде 3—4 раза в день.

При мочекаменной болезни: 1. Листья толокнянки, трава спорыша и грыжника, рыльца кукурузы, створки стручков фасоли — по 1 части.

Столовую ложку заварить стаканом кипятка, настоять 6—8 часов, процедить и пить по четверти стакана 3—4 раза в день через час после еды.

2. Цветочные корзинки тмина — 3 части, корни ревеня — 2 части, трава тысячелистника — 5 частей.

Столовую ложку заварить стаканом кипятка, настоять два часа, процедить и пить по полстакана два раза в день.

3. Листья руты, листья лапчатки гусиной — по 2 части, листья березы, травы золотой розги, трава чебреца, корни стальника, корневища пырея, шишко-ягоды можжевельника — по одной части.

Столовую ложку заварить стаканом кипятка, настаивать 6 часов, процедить и пить по трети стакана три раза в день через 6 часов после еды.

Для укрепления волос и при их выпадании: 1. Корни лопуха большого, цветочные корзинки ноготков, шишки хмеля — по 20 граммов. 2. Корневища аира — 10 граммов, корни лопуха большого, шишки хмеля — по 20 граммов. 3. Корни ивы, корни лопуха — по 20 граммов.

Один из сборов кипятят в литре воды в течение 15 минут, процеживают и моют голову три раза в неделю.

ОВЕС

Побочное действие: безвреден, однако передозировка может вызвать головные боли.

Состав: основное действующее вещество, обладающее успокаивающим действием — авенин. Богат минеральными элементами. В овсяной соломе высоко содержание кремневых кислот. Витамины А и Е обладают укрепляющим действием. Овес, произрастая в местностях, отдаленных от моря, способен вытягивать йод из почв, бедных йодом.

Используемые части растения — цветки, корень, колос, стебель.

Действие и применение: овес способен уменьшать страдания, например, при прекращении приема разных медикаментозных средств, алкоголя. Благодаря этому растение можно рекомендовать для лечения пристрастия к алкоголю. В этом случае овес принимают несколько раз в день с максимальной дозой—15 капель настойки на один прием.

Применяется овес при бессоннице, отсутствии аппетита, повышенном аппетите или наоборот, склонность — «перебиваться» на кофе, сигаретах, повышенной утомляемости, быстрой психической и физической истощаемости, страхе за существование, вариантами которого являются страх перед испытаниями и страх ожидания.

Людям, которые могут преодолеть тяготы и депрессию без всякой помощи, лучше всего не принимать ничего вообще. Если же возникает необходимость в приеме какого-либо успокаивающего средства, лучше всего принимать настойку овса (15—20 капель на стакан горячей воды или чая).

Эффективно также применение овса при учащенном сердцебиении, связанном с переживаниями, нагрузками. Однако к нему нельзя привыкать как к временно успокаивающему средству. Овес не предназначен для лечения тяжелых расстройств. Его применяют, например, при жалобах на боли в области сердца, вызванные хроническими стрессами.

Овес рекомендуется тем, кто страдает неврозами, сопровождающимися бессонницей. Это укрепляющее и одновременно успокаивающее средство. В сравнении с другими злаками в нем содержится несколько больше белков, меньше углеводов и жиров. Опыт показал, что эффективным является и отвар овса, в котором содержится меньше питательных средств, но высоко содержание минералов и микроэлементов.

Приготовление. Настойка соответствует эссенции, приготовленной из свежих цветущих растений овса; 2 капли настойки утром и 20 капель перед сном на стакан кипяченой воды, с одной стороны, снимают дневную усталость, а с другой — устраняют нарушения сна. При этом происходит оптимизация дневных и ночных ритмов, повышается тонус и работоспособность. Дозировка настойки индивидуальна. Так, люди, работающие в ночную смену, чтобы быть ночью бодрыми, а днем хорошо выспаться, могут вечером принимать 2 капли настойки, а утром — 20 капель.

При бессоннице за 3 часа до сна и непосредственно перед отходом ко сну принимают по 10—20 капель на стакан кипяченой воды. В этом случае целесообразно комбинировать настойку овса с настойкой валерианы и пассифлоры и принимать по 10—20 капель каждой. Отдельно же взятый овес действует в первую очередь при лечении расстройств сна, вызванных заботами и умственным перенапряжением.

При общем истощении тонизирующее действие оказывает 3-разовый прием настойки по 5—20 капель.

Отвар. 500 г зерен овса тщательно промыть холодной водой, залить 1 л воды, варить до полукондиции и затем процедить. Принимать ежедневно по 150—200 мл, добавляя немного меда. Твердую часть можно использовать в качестве гарнира.

Ванна. 150 г овсяной соломы измельчить, залить 2—3 л воды и варить в течение 20 минут, затем процедить в наполненную теплой водой ванну.

ХМЕЛЬ

Побочное действие. Существует «болезнь сборщиков хмеля», у которых вследствие длительного контакта с эфирным маслом, выделяемым этим растением, возникают различные нервные расстройства; сонливость, состояние страха и возбуждения, а также головные боли.

Состав. Горечи (гумулон и люпулин), эфирное масло, дубильные вещества. В свежем хмеле содержатся растительные гормоны, действие которых идентично действию женских эстрогенов.

Используемые части растения — цветки, шишки.

Действие и применение. Хмель является слабым успокаивающим средством, употребление которого способствует хорошему сну. Его можно употреблять в комбинации с другими растениями, и прежде всего с теми, которые применяются при старческих недомоганиях, — боярышником и омелой.

Хмель — хорошее средство против нервных расстройств, особенно у людей пожилого возраста. Однако он обладает другими действиями: его горечи улучшают аппетит, поэтому он используется как укрепляющее средство при нервном истощении; употребляется также при желудочных болях нервного происхождения; под действием хмеля повышается деятельность печени и желчного пузыря, улучшается работа кишечника.

Хмель применяется при фригидности, климаксе у женщин, бессоннице, неврозе с нарушениями функции желудка.

Приготовление: Чай из цветков хмеля. 2 чайные ложки цветков залить 1/4 л кипятка, настаивать в течение 10 мин., затем процедить. Принимать 2 раза в день по 70—100 мл. Последний прием чая должен быть за 0,5 часа до сна.

[illegible] шишек хмеля. 2 чайные ложки измель- [illegible] шишек готовить по той же технологии, что [illegible] из цветка хмеля.

[illegible]ер, сушка и хранение. Хмель широко культи- [illegible]. На окраинах лесов, побережья, среди [illegible] встречается его дикая форма. Женские соцветия собирают в конце лета, до созревания. [illegible] степени зрелости можно судить по тому, легко ли они отламываются и опадают. Потом соцветия сушат. В процессе сушки теряется вещество, которое идентично эстрогену. Женщинам, страдающим осложнениями климакса, лучше использовать свежий хмель. Мужчинам же пожилого возраста, наоборот, рекомендуются высушенные растетния. При желании можно отдельно собирать люпулин. Для этого высушенный хмель нужно встряхивать над ситом.

МЯТА ЛИМОННАЯ

Побочное действие — отсутствует.

Состав. Эфирное масло, дубильные вещества, горечи.

Используемые части растения — листья.

Д е й с т в и е и п р и м е н е н и е. Мята лимонная обладает как возбуждающим, так и успокаивающим действием. Особенно полезна робким, нерешительным людям, страдающим угнетением нервной системы. Устраняет робость и страх. Употребляется для лечения вегетативной дистонии: сердечных болей, предрасположенности к расстройствам желудка и кишечника на почве перенапряжения, при судорогах, быстрой утомляемости.

Мята лимонная лечит также мигренеподобные боли нервного происхождения, некоторые формы астмы, судороги. Широкий круг заболеваний и симптомов, на которые действует это растение, имеет общую природу: все они возникают на почве нервного перенапряжения и вегетативной дистонии.

Мята лимонная является укрепляющим средством после простуд и инфекционных заболеваний.

Применяется при повышенной раздражительности, сопровождающейся болями в области сердца, желудка, легких, головы; нарушениях сна, вызванных беспокойством и страхом; головокружениях и обмороках: предрасположении к меланхолии.

Установлено, что лимонная мята оказывает действие на лимбическую систему мозга, которая управляет функциями вегетативной нервной системы, а также предохраняет и защищает его от сильных раздражителей.

П р и г о т о в л е н и е: Чай из мяты лимонной. 2 чайные ложки измельченных листьев залить 1/4 л кипятка. Плотно закрыть и настаивать в течение 10 мин. Принимать 2 раза в день по 70—100 мл.

Ванна. 60 г сухих листьев залить 1 л холодной воды, довести до кипения, снять с огня, накрыть и настаивать 10 мин. Процедить, влить в ванну.

Сбор, сушка и хранение.

Сбор листьев производят перед цветением. Сушат их в тени при умеренной температуре с целью сохранения эфирных масел. После высыхания измельчают и хранят в герметически закрытой посуде.

СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ТРОМБОФЛЕБИТОВ, ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН

КОНСКИЙ КАШТАН

Основным средством для лечения заболевания является конский каштан (не путать с каштаном — деревом семейства буковых). Есть готовые аптечные настойки из каштана, которые назначают внутрь по 10—20 капель 3 раза в день до еды. При отсутствии готового препарата можно приготовить настойку самим: 10 г цветков или плодов каштана конского (вынутых из «ежиков») раздробить, настоять на 100 мл водки в темноте в течение недели, периодически взбалтывая эту смесь. Затем, процедив, принимать по 30 капель 3 раза в день перед едой. Препараты из каштана конского применяют для лечения тромбозов при родах и после операций, при варикозном расширении вен.

Горячий отвар цветков — прекрасное средство при опухолях после вывихов суставов. В этом случае отвар используется либо в виде обильных влажных компрессов, либо очень теплых ванн при поврежденных конечностях.

КАЛАНХОЕ

Эффективным средством при болях в ногах, при синей сетке вен является настойка каланхое на спирту или водке. Годится для этих целей любой вид каланхое.

С п о с о б п р и г о т о в л е н и я: наполнить половину пол-литровой банки или бутылки резаными листьями каланхое, залить спиртом или водкой. Поставить в темное место, периодически встряхивать. Через неделю настойка готова. Вечером натирать ею ноги, начиная от стопы. Боли в ногах проходят сразу, но для исчезновения сетки вен необходимо повторить процедуру 3—4 месяца подряд.

ОРЕШНИК

Собранные в июне листья орешника — лещины обыкновенной — высушить в тени, заварить, как чай: одну столовую ложку на 200 мл кипятка. Пить отвар по половине стакана четыре раза в день. Этот отвар помогает также и при расширении мелких капилляров, вен и т. п.

СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ

При достаточном количестве сушеницы топяной можно делать очень полезные при тромбофлебите ванны для ног из теплого настоя травы. В ведро (настой должен быть теплым) опустить ноги и держать примерно с полчаса, постоянно добавляя кипяток. Особенно полезна эта процедура для гипертоников, поскольку позволяет снизить кровяное ддавление.

ПОМИДОРЫ

В конце лета и осенью при обилии свежих томатов нужно прикладывать дольки помидоров или кашицу к вздутым венам. Снять, когда начнется сильное пощипывание. Процедуру можно повторять ежедневно.

ПОЛЫНЬ

Смешать толченую свежую горькую (серую) полынь с простоквашей (горсть травы с цветками на пол-литра простокваши). Нанести смесь на марлю или рыхлую тряпочку, приложить к ногам там, где вены сильно расширены. Ноги положить на небольшую подушечку и прикрыть целлофаном. Через час снять.

ЧЕРТОПОЛОХ

Доступным, но трудоемким способом является лечение чертополохом-будяком. В лежачем положении должны быть ноги, на которые нанести кашицу из травы. Держать ее на ногах по полчаса. Будяк можно провернуть через мясорубку или порубить, как капусту для квашения. Лучше брать верхние побеги, они сочнее и легче измельчаются.

МУМИЕ

Сделать компресс из 8% мумие, приготовленного на касторовом или каштановом масле. Через 4—5 часов положить компресс из картошки, сверху — четырехслойный кусок материи. Такие же компрессы делают на живот и в область затылка.

На расширенные вены в период лечения надевают эластичные бинты. Утром вместо завтрака принимать по 50 г арники, лаванды, календулы, спорыша, цветков и листьев дикой мальцы (просвирника. Все смешать, измельчить, две столовые ложки залить крутым кипятком в термос. Утром выпить настой натощак, можно с медом или 20 г кураги.

* * *

При гнойных ранах лечебное действие оказывает следующая мазь: 4 столовые ложки измельченной коры черной бузины, 2 столовые ложки оливкового масла, две чайные ложки сосновой смолы и

2—3 г пчелиного воска. Все положить в кастрюлю и подогревать на водяной бане.

К поднятым ногам прикладывать листья свежей капусты при обостренном тромбофлебите. Перед этим сделать массаж сухой рукой.

* * *

Узлы (синие места) на пораженных местах лечат еще таким способом: приложить к ним четырехслойный кусок марли, смоченный в растворе хлористого аммония (250 г кипяченой воды размешать с одной чайной ложкой хлористого аммония).

Днем, если больное место будет воспалено или на этом месте есть ранки, следует обернуть салфеткой, смоченной в следующем составе: 500 г оливкового масла, 3 столовые ложки зверобоя, 3 столовые ложки эхиваци (лучше корней), 3 столовые ложки золототысячника. Настаивать на водяной бане один час. Затем дать настояться еще 2—3 дня.

Если лопаются сосуды, необходимо ставить пиявки.

Компрессы при ушибах, ударах, травмах

Пол-литра уксуса и литр воды смешать. Взять пакет морской соли и столько же речного песка, подогреть, высыпать в мешочек. Тряпочку смочить в уксусной воде, положить на больное место, сверху — мешочек с песком и солью.

При болях в области поясницы или в области грудных позвонков нужно лежать 25 минут на спине; в области шейных позвонков — 15 минут. Потом обязательно ходить. Компрессы ставить три раза в день через шесть часов. Делать так в течение месяца. После каждой недели — перерыв на три дня. Спать только на спине. Через бок не вставать.

МЕД И МЕДОЛЕЧЕНИЕ

Повышение тонуса, восстановление сил после операции и болезней.

1. Добавление меда в питательные смеси грудных детей (три процента меда вместо сахара в смеси молока с рисовым отваром) предотвращает процессы брожения в кишечнике, способствует нормализации микрофлоры.

Мед весьма полезен детям-дистрофикам, недоношенным, при желтухе новорожденных, анемии, ночном недержании мочи.

2. Снимает общую слабость организма и недомогание смесь меда с соком тыквы, кабачка (сок получают в сентябре). Принимают по одному стакану 2—3 раза в день с одной столовой ложкой меда. Такое же действие оказывает мед в смеси с соком чеснока (отжатого в сентябре), но в данном случае напиток противопоказан при болезнях почек и эпилепсии. Применяют также сок из корней и листьев сельдерея (до еды). Чеснок и сельдерей принимают по одной столовой ложке 2—3 раза в день с равным количеством меда (то есть всего одна ложка смеси).

3. При истощении успешно применяют морковный сок с медом. Противопоказания при обострении язвенной болезни и энтеритах. Принимают по полстакана с одной столовой ложкой меда 2—3 раза в день. В этих же случаях морковный сок можно заменить соком лука (по одной столовой ложке 2—3 раза в день с равным количеством меда).

4. При малокровии положительных результатов добиваются при применении вышеуказанных порций морковного сока с медом или сока томата и дыни (стакан сока с одной столовой ложкой меда 2—3 раза в день).

Хорошо улучшает состояние больного малокровием сок редьки и сельдерея с медом (по одной столовой ложке сока и меда 2—3 раза в день до еды, детям — от одной чайной ложки до одной десертной).

5. В послеоперационный период организм быстрее набирает силы, если ежедневно принимать мед с соком клюквы в равном количестве.

Для повышения сопротивляемости организма болезням очень хорошо принимать мед в смеси с различными соками:

а) яблочный, вишневый (по одному стакану с одной столовой ложкой меда 3 раза в день). Мед добавлять перед употреблением;

б) клюквенный, малиновый, клубничный, калиновый в равных частях с медом.

Сок сельдерея повышает физическую и умственную работоспособность. Принимать по столовой ложке с равным количеством меда 2—3 раза в день до еды.

МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО

Применение маточного молочка при анемиях на почве больших потерь крови в комплексе кроветворных средств. В результате наблюдались более быстрый подъем общего количества белка, ускорение процессов кроветворения, увеличение гемоглобина. Увеличивалось также количество молока.

Метод лечения: 30 мг в день сухого маточного молочка (апилакс) под язык. Курс лечения 8—9 дней.

ПРОПОЛИС

Рекомендуется клинически здоровым людям, поскольку он оказывает тонизирующее влияние на многие органы и системы, снижает усталость, утомляемость.

ПЫЛЬЦА

Пыльца (перга), собранная пчелами, сохраняет лечебные свойства растения. В силу этого ее можно рекомендовать для:

— восстановления аппетита (пыльцу лаванды и розмарина);

— улучшения общего состояния (пыльцу эвкалипта и яблони);

— укрепления умственных способностей (пыльцу тимьяна);

— в качестве тонизирующего средства (пыльцу эвкалипта, цитрусовых, ежевики и ивы).

В общих чертах можно отметить следующие направления успешного применения пыльцы в медицине.

Пыльца — лечебный препарат при недостаточности белкового питания, истощения. Под влиянием пыльцы увеличивает аппетит, улучшается усвоение пищи, нормализуется работа эндокринной системы. Пыльца считается лучшим укрепляющим средством.

В педиатрической практике получен хороший эффект при лечении анемичных, рахитичных, нервных, умственно отсталых детей и с нарушениями их роста.

Значительное возрастание гемоглобина и красных кровяных телец позволяет рекомендовать пыльцу как лечебное средство при лечении анемии не только у детей, но и у взрослых.

Нарушение деятельности головного мозга при спазмах и склерозе сосудов головного мозга, при кровоизлияниях. Пыльца способствует восстановлению нормальных функций мозга, положительно влияет на сосуды, повышая их эластичность, проницаемость и прочность.

Восстановление нормальных функций нервной системы, при неврозах, последствиях операций на головном мозге и др.

Восстановление как повышенного (гипертония) в начальной стадии заболевания, так и пониженного кровяного давления при лечении пыльцой в комбинации с другими продуктами пчеловодства (мед, молочко).

Пыльца может применяться как лечебное средство при различных форах атеросклероза, в том числе сосудов головного мозга. В последних случаях наблюдается уменьшение возбуждения, головных болей, улучшение сна, памяти, самочувствия.

Налаживание хорошей работы желудочно-кишечного тракта при запорах, энтеритах, колитах, стойких поносах.

Лечение заболеваний предстательной железы. Следует заметить, что при аденомах простотаты применение одной пыльцы без других противоопухолевых средств противопоказано.

Различные заболевания печени. Хронический гепатит. Лечение проводится на фоне диеты.

Пыльца часто сохраняет лекарственные свойства растения, которому она принадлежит. Зная состав наличной пыльцы, можно подобрать нужную смесь для более эффективного лечения того или иного заболевания.

Согласно исследованиям мы можем указать, что антибиотическим действием обладает пыльца эвкалипта; против насморков и бронхитов — пыльца эвкалипта, огуречника; восстанавливает аппетит — пыльца лаванды и розмарина; против желчных камней, простаты — пыльца вереска; упокоительное — пыльца акации, огуречника, мака-самосейки; укрепленние капилляров — пыльца боярышника, шиповника, гречихи, желтой японской акации; регулирование артериального кровообращения — пыльца каштана, конского каштана, боярышника, тимьяна; регулироваание венозного кровообращения — пыльца конского каштана; укрепление сердечной мышцы — пыльца боярышника; мочегонное — пыльца василька, вишни, одуванчика, шалфея, шиповника, лаванды; нормализация деятельности желудка — пыльца акации, базилика, лаванды, розмарина; улучшение общего состояния — пыльца эвкалипта, яблони; улучшение умственных способностей — пыльца тимьяна; против застойных явлений печени — пыльца каштана, конского каштана, одуванчика; против инфаркта — пыльца яблони; против бессонницы — пыльца цитрусовых, липы, мака-самосейки; регулирование деятельности кишечника — пыльца розмарина; против простатита — пыльца вереска, каштана; возбуждающее — пыльца розмарина, лаванды; тонизирующее — пыльца эвкалипта, цитрусовых, ежевики, ивы, лаванды; против кашля — пыльца мака-самосейки; против варикозных язв — пыльца рапса; против варикозного расширения вен — пыльца каштана; потогонное — пыльца липы, шалфея, малины; регулирование менструаций — пыльца шалфея.

Этот перечень свидетельствует лишь о более выраженном действии пыльцы данных растений при указанных болезнях и состояниях.

В целом же пыльца каждого растения имеет широкий спектр действия, а пчелинная обножка имеет в своем составе пыльцу многих растений.

Здоровым детям и молодым людям не следует применять цветочную пыльцу даже в профилактических целях, если нет значительных физических и умственных нагрузок.

Употребление пыльцы должно проходить под контролем врача. Для взрослых поддерживающая доза — 20 граммов в день, лечебная — 32 грамма в день. Детские дозы для детей: от 3 до 5 лет — 12 граммов в день, от 6 до 12 лет — 16 граммов в день, после 12 лет — 20 граммов в день.

Курс лечения составляет не менее 1—1,5 месяца. Начинать и заканчивать лечение нужно постепенно в течение недели, увеличивая (уменьшая) суточную дозу. Лечебную дозу принимают в 3 приема до еды (вечером — перед сном).

Прфилактическую дозу принимают утром за один прием.

Лучший метод приема — растворить пыльцу в теплой медовой воде и настоять для набухания пыльцовых зерен.

Профилактика старения организма

МЕД

1. Принимать 2—3 раза в день по стакану огуречного сока с одной столовой ложкой меда.

2. Для улучшения зрения принимать по одной столовой ложке сока лука 2—3 раза в день с равным количеством меда.

МАТОЧНОЕ МОЛОКО

Принимать для улучшения общего состояния людей с признаками преждевременной старости и старческой слабости. Оказывает биостимулирующий эффект.

Метод лечения: 180 мг под язык за 3 раза ежедневно (или 60 мг лиофилизированного в день за три приема). Курс лечения один месяц. Результаты: 15% — очень хороший результат, 54% — хороший, 6% — удовлетворительный, в 25% улучшения не наблюдалось.

ПЫЛЬЦА

Применяют для общего оздоровления организма как поливитаминный комплекс, 20 г ежедневно как профилактическое средство. Это количество может удовлетворить потребности организма в зимне-весенний период. Принимать утром один раз в день.

Нормализация обменных процессов в организме

МЕД

Для нормализации обмена веществ принимают виноградный сок (один стакан) со столовой ложкой меда 3 раза в день.

Обменный полиартрит лечат соком репы (отжатый в августе—сентябре). Принимают по $^1/_2$— 1 стакану с одной столовой ложкой меда 2—3 раза в день.

МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО

Используют в качестве клеточного восстановителя для лиц, работающих с опасными облучениями.

Диетическое питание

МЕД

1. Полезен людям с пониженной ферментативной активностью желудочно-кишечного тракта как заменитель сахара. Эта замена обеспечивает полную усвояемость углеводов, снимает бродильные процессы в кишечнике.

2. Мед улучшает усвояемость питательных веществ.

Установлено, что белок усваивается на 14% лучше, повышается усвояемость жиров и углеводов. Лучшее воздействие оказывает мед в концентрации от 2 до 8%. Благодаря этим качествам мед служит диетической пищей для тяжело и хронически больных людей.

3. Мед с пыльцой повышает возможности спортсменов. Принимают ежедневно 150—200 г меда и 50—80 г пыльцы.

При этом значительно улучшается общее состояние, увеличивается трудоспособность, возрастает сила в динамометре. Кроме того, мед и пыльца способствуют более экономному расходованию энергетических ресурсов организма.

ПРОПОЛИС

Этот пчелиный клей представляет собой смолистое вещество от темно-зеленого до желто-коричневого цвета, горьковатый на вкус. Обладает приятным специфическим запахом. Со временем прополис темнеет, теряет запах.

При температуре до 15° С прополис тверд и хрупок, с повышением температуры размягчается и становится липким.

Прополис содержит примерно 65% смол, 30% восковых веществ, 10% эфирных масел и 5% пыльцы, богатой витаминами и микроэлементами. Прополис как вещество еще окончательно не определен и не имеет химической формулы.

В качестве натурального продукта, применяемого не одно тысячелетие, прополис все в большей мере, как показали научные исследования, доказал свои многочисленные целебные свойства.

В сравнении с другими продуктами пчеловодства у прополиса наиболее ярко выражен антимикробный эффект. В частности, некоторые специалисты отмечают, что прополис действует слабее синтетических антибиотиков, но он менее токсичен. В комплексной терапии повышает активность применяемых

антибиотиков. Считают также, что прополис не вызывает дисбактериоза, т. к. не угнетает в отличие от антибиотиков нормальную кишечную микрофлору.

Сочетание антибиотических и иммунологических свойств прополиса позволяет успешно применять его для лечения долго незаживающих ран, трофических языв, обморожений, пролежней.

* * *

Зрелый мед имеет вид густой, с удельным весом 1,41—1,44, сладкой, прозрачной жидкости, обладающей специфическим вкусом и ароматом.

Химический состав меда сложен, зависит от вида растения, почвенных и климатических условий местности. В меде содержится около 100 различных веществ. Углеводная фракция меда включает около 11 наименований дисахаридов и 12 полисахаридов. Основными составляющими этой фракции являются глюкоза и фруктоза — простые сахара.

Употребление меда как углеводного источника особенно важно для лиц с пониженной ферментативной активностью желудочно-кишечного тракта. В этом случае обеспечивается усвоение углеводов организмом и снижается вероятность развития бродильных процессов в кишечнике.

При усвоении фруктозы, составляющей до 40 процентов всех углеводов, содержащихся в меде, не требуется энергии АТФ и инсулина. Поэтому употребление фруктозы даже в больших дозах не нарушает функцию поджелудочной железы, и диабет не развивается.

Фруктоза способствует более полному усвоению железа, необходимого организму для нормального кроветворения. Поэтому при малокровии полезно к круктам и ягодам, употребляемым с целью восстановления дефицита железа, добавлять мед.

В меде присутствуют многие ферменты, что обеспечивает легкую усвояемость меда организмом человека даже при определенных нарушениях ферментативной секреции желудочно-кишечного тракта. Следует помнить, что даже незначительное нагревание меда (свыше 40° С) приводит к разрушению ферментов и потери им лечебных качеств.

Целебные качества меда определяются наличием в нем минеральных веществ и микроэлементов. Микроэлементы находятся в меде в такой форме, которая облегчает их усвоение. За счет минеральных веществ мед является питательным продуктом с потенциальной щелочностью, т. е. при его употреблении в организме повышается количество щелочных веществ. Этим в значительной степени объясняется роль меда в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся повышенной кислотностью желудочного сока, причем в темном меде щелочных веществ больше.

ИЗДАНИЕ СОЮЗА ЖУРНАЛИСТОВ КАРЕЛИИ.

185610, г. Петрозаводск, ул. Титова, 3.

Отпечатано в Арендном предприятии Республиканской ордена «Знак Почета» типографии имени П. Ф. Анохина.

Заказ 3308. Тираж 25 000. Объем 2 п. л.
Подписано в печать 01.11.91 г.
Цена договорная.



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190